



انگیزه مردم پزشکی و خدمات بهداشتی دولتی کشور
معاونت بهداشت



شیوه زندگی سالم سالمندان

فعالیت بدنی



گروه سلامت جمعیت خانواده و مدارس

گروه آموزش و ارتقای سلامت

تیرماه ۱۳۹۹

نکات قابل توجه در پیاده روی :

- کفش راحت، جوراب ضخیم نخی که عرق پا را جذب و پاها را حفظ کند، و لباس متناسب بادما بپوشید .

- پیاده روی را با سرعت کم شروع کنید .

- در یک وضعیت متعادل و راحت راه بروید . سر را بالا نگه دارید، به جلو نگاه کنید نه به زمین . گام برداشتن را از مفصل ران و با گام بلند انجام دهید . روی پاشنه فرود آمده و با یک حرکت نرم به جلو بروید .

- در حین راه رفتن نفس های عمیق بکشید . با یک نفس عمیق از طریق بینی و با دهان بسته ریه ها را از هوا پر کنید و سپس هوا را از دهان خارج کنید .

- سعی کنید زمان خاصی از هر روز را برای پیاده روی در نظر بگیرید که خسته و یا گرسنه نباشید و در صورت امکان با دوستان تان پیاده روی کنید .

- در اواخر پیاده روی به تدریج قدم های خود را آهسته تر کنید . می توانید حرکات انعطاف پذیری را نیز انجام دهید و با این کار کم بدن خود را سرد کنید .

- اگر در حین پیاده روی دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا پادرد شدید استراحت کنید و با پزشک مشورت نمائید .

منبع:

راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت خانواده- دفتر سلامت جمعیت ، خانواده و مدارس

تالیف: سال ۱۳۹۹

تهیه کنندگان: فاطمه بوژآبادی - زهره نوروزیان پور

شماره تماس: ۰۵۱ - ۴۳۳۴۷۵۲۰

تمرینات هوازی:

این تمرینات موجب افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس می شوند و مصرف اکسیژن در طی این حرکات افزایش می یابد؛ در نتیجه کارایی قلب، ریه ها و سیستم گردش خون افزایش می یابد و توانایی شما را در انجام کارهای روزانه بیشتر می کنند . این تمرینات شامل ورزش هایی مثل پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری، شنا و کوهنوردی است .



اصول پیاده روی:

با یک برنامه پیاده روی که به آرامی شروع شده و به طور تدریجی سرعت و مسافت آن افزایش یافته است، پس از مدتی می توانید توانایی تنفسی خود را افزایش دهید . بهتر است قبل از شروع پیاده روی با حرکات کششی عضلات خود را گرم کنید . سپس برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی کنید . مدت پیاده روی را به تدریج افزایش دهید تا حداکثر به یک ساعت در روز برسد . بهتر است پیاده روی را در دو نوبت صبح و عصر و هر بار ۳۰ دقیقه انجام دهید . اگر توانایی انجام ۳۰ دقیقه پیاده روی مداوم را ندارید، می توانید به جای آن ۳ پیاده روی ۱۰ دقیقه ای داشته باشید .

بهتر است برای پیاده روی، مسیری هموار و با هوای تمیز را انتخاب کنید و یک بطری آب همراه خود داشته باشید.

مقدمه:

با افزایش سن و به عبارتی در دوران سالمندی، تغییراتی در بدن به وجود می آید که این تغییرات، فرد سالمند را مستعد انواع آسیب ها و کاهش کیفیت زندگی می کند.

اصلاح الگوی زندگی و توجه به کیفیت آن تا حد بسیار زیادی می تواند باعث افزایش کارآیی و استقلال سالمندان شود و آن ها را در کنترل عوارض مرتبط با سالمندی و درمان های آن کمک نماید.

با آموزش شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی بهبود وضعیت زندگی و ارتقای سلامت سالمندان امکان پذیر خواهد بود.

فعالیت بدنی در سالمندان:

داشتن فعالیت بدنی و ورزش مناسب کمک می کند تا سالمندی سالم تری را تجربه کنید.

فعالیت بدنی را باید به صورت پیوسته، مداوم و بر اساس اصول صحیح انجام داد سالمندان باید حداقل فعالیت هایی با شدت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه، ۵ روز در هفته انجام دهند و یا می توانند ۱۵۰ دقیقه در یک هفته فعالیت کنند. بیشتر این فعالیت ها باید فعالیت هایی باشند که باعث تقویت عضله و افزایش تعادل بدن می شوند.

فواید فعالیت بدنی در دوران سالمندی:

- کارآیی مفاصل را بیشتر می کند.
- از پوکی استخوان ها جلوگیری می کند.
- از بیماری های قلبی - عروقی پیشگیری می کند.
- موجب کاهش فشارخون می شود.
- ظرفیت ریه برای جذب اکسیژن را افزایش می دهد.
- وضعیت خواب را بهتر می کند.
- افسردگی و استرس را کاهش می دهد.
- از اضافه وزن و چاقی جلوگیری می کند.
- به پیشگیری از ابتلا و کنترل دیابت، سرطان و سکته مغزی کمک می کند و باعث بهبود خورسانی به اندام های بدن می شود.



حرکات کششی و نرمشی:

این حرکات، تمرینات ساده ای هستند که می توانید با انجام آنها بدن خود را برای انجام سایر تمرینات آماده کنید. می توانید این تمرینات گرم کننده را انجام دهید:

- ۱ - قبل از انجام هر حرکتی نفس عمیق بکشید.

- ۲ - بایستید و دست ها را روی شانه بگذارید. در حالی که به روبرو نگاه می کنید، شانه ها را به سمت عقب بکشید. از یک تا شش بشمارید. به حالت اول برگردید.
- ۳ - بایستید و دست ها را روی شانه بگذارید. در حالی که به روبرو نگاه می کنید، شانه ها را به سمت جلو بکشید. از یک تا شش بشمارید. به حالت اول برگردید.
- ۴ - در حالی که دست ها در کنار بدن آویزان است، هر دو شانه را بالا ببرید. از یک تا شش بشمارید. به حالت اول برگردید.

- ۵ - دست راست را به سمت بالا ببرید. مثل این که می خواهید دست تان را به سقف بزنید. به حالت اول برگردید. این حرکت را با دست چپ تکرار کنید. ۴ تا ۸ بار این حرکت را تکرار کنید.

